

## Wenn's dich zerreißt...



Geht es dir vielleicht auch, wie dem Menschen auf dem Bild hier? Tausende Dinge, die auf dich einprasseln; Erwartungen, die an dich gestellt werden; Probleme, die dich belasten und lähmen. Und trotzdem versuchst du, den anderen gegenüber „normal“ zu wirken und so, als ob alles gut wäre. So, als ob du alles im Griff hast. Doch, stimmt das? Sind da – wie im Lied beschrieben – vielleicht unendliche Weiten in deinen Augen? Weiten, die so viel bedeuten können? Sind da Gedanken so laut, dass es weh tut?

LEA – Wenn du mich lässt



Stell' dir vor, da ist jemand, der\*die einfach durch deine Mauern durchschaut. Jemand, der\*die keine Erwartung an dein Verhalten hat, sondern einfach nur, dass du ihm\*ihr nicht vorspielst. Dass du nicht so tust, als ginge es dir gut... Aufhörst zu verstecken, wenn es dich zerreißt.

„Ich werde dich lieben, auch wenn du es gerade nicht kannst. Ich werde für dich da sein – wenn du mich lässt!“ Das singt LEA in Refrain und das geht tief. Da sein und jemanden lieben, auch wenn der\*die alle Schotten dicht macht. Die Hand zu reichen, immer und

immer wieder, auch wenn der\*diejenige nichts davon wissen will, kostet enorme Kraft.

In der Bibel gibt es viele Stellen (Hiob, Klagepsalme, Prophetenbücher, ...), in denen Menschen von tiefsten Depressionen und Leiderfahrungen berichten, die für sie dazu führen Gott zu hinterfragen. Diese Menschen beschreiben psychisch an der Schwelle des Todes zu sein oder im tiefsten Tal der Tränen. Mehrfach kommt der Wunsch, dass sie gerne im Mutterleib gestorben wären, um das jetzt nicht erleben zu müssen. Auch das ist Teil und wichtig in diesem „Buch der Bücher“, der Bibel.

Römerbrief  
8,38-39

Und doch gibt es da immer und immer wieder diese andere Perspektive – die Hand, die sich entgegenstreckt und hilft, das Leid, die Trauer, die Depression zu überwinden. Da ist jemand, der\*die dich liebt – auch wenn du dich gerade selbst nicht lieben kannst. Nichts kann uns von G\*ttes Liebe trennen. Das ist die Aussage der Stelle im Römerbrief.

Das kannst du sein, wenn du jemanden diese helfende Hand oder die tröstende Schulter bist. Das kann aber auch ein Teil des Glaubens sein, wenn du diese Liebe gerade brauchst und das dein Funken Hoffnung ist, an dem du dich festhältst.



**Das wünsche ich Dir:** Dass du in diesem Monat erkennst, dass Hilfe holen völlig okay ist. Und dass du siehst, wo andere deine Liebe brauchen – auch sie dich nicht gleich lassen.

Dein Martin Rudolf-Ceglarski, *Regionaljugendseelsorger in Rheinhausen*

**DEINE CHALLENGE:** Gehe mit offenen Ohren und wachem Herz durch diesen Monat. Höre auch die Botschaften hinter der Botschaft – auch die Botschaften, die sich hinter deinen eigenen Mauern verbergen.

Telefonseelsorge (auch als Chat): [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)  
Übersicht und Hilfeseite Mental Health des KJB Rheinhausen:  
[www.kjb-rheinhausen.de](http://www.kjb-rheinhausen.de) -> Mentale Gesundheit

katholisch.

politisch.

aktiv.